



So natürlich wie möglich

Das Wichtigste zuerst: Ohne Essen (und Trinken) kein Leben, kein Wachstum, keine Bewegung. Wer nichts isst, hat keine Energie. Heutzutage ist das Verzehren von Speisen aber mehr als pure Nahrungsaufnahme. Essen ist Geschmack, Sinnlichkeit, Ästhetik, Gemeinschaft, für manche eine Philosophie für sich – und damit weit mehr als nur satt werden.

Von Burkhard Bräuning

Was wir essen, wie wir essen, was wir dafür ausgeben, welchen Stellenwert Nahrung für uns hat – all das werden wir ab heute in einer Serie beleuchten, der wir den Titel »Unser täglich Brot« gegeben haben. Für die Menschen hatte jahrtausendlang die Nahrung nur den Zweck, am Leben zu bleiben. Lange Zeit hat sich daran kaum etwas verändert. Seit rund 200 Jahren aber schon. Wie es zu dem wirklich rasanten Wandel kam, dazu haben wir Carmen Schumacher befragt. Sie ist ärztlich geprüfte Gesundheitsberaterin GGB und bietet zum Beispiel im Gesundheitszentrum Marburg und im Gesundheitszentrum in Marburg-Wehrda vollwertige Koch- und Brotbackkurse sowie Ernährungsberatung an.

Frau Schumacher, Essen früher und heute. Was ist der wichtigste Unterschied?

Carmen Schumacher: Unsere Vorfahren haben das Thema Nahrungsaufnahme gar nicht thematisiert. Sie waren froh, wenn sie genug zu essen hatten. Heute dreht sich viel um Fragen wie: Was ist gesund? Welche Art von Superfood ist gerade angesagt?

Früher lebten die Menschen unter schlechten hygienischen Bedingungen, es gab Seuchen und Missernten. Heute ist das für uns in Europa kein Problem. Wenn wir – wie in diesem Sommer – eine teilweise schlechte Ernte haben, kann die globale Wirtschaft das ausgleichen. Also werden wir im Winter keinen Hunger leiden. Unsere Vorfahren hätten nach so einem Sommer vermutlich ganz massive Probleme. Und einen schweren Winter vor sich.

Rezept Dinkel-Blitzbrot

Zutaten: Ein Würfel frische Hefe 450 ml lauwarmes Wasser, 500 g Dinkelvollkornmehl, 50 g Sonnenblumenkerne, 50 g Sesam ungeschält, zwei geh. TL Kräutersalz, zwei EL Apelessig, ein TL Honig, Butter zum Einfetten der Form.

So wird's gemacht: Die Hefe in dem lauwarmen Wasser auflösen. Alle Zutaten mit Hilfe eines Kochlöffels oder eines Handrührgeräts mit Knehtaken gründlich verrühren. (Der Teig ist sehr weich.). Eine 30-cm-Brotbackform gründlich mit Butter einfetten, den Teig einfüllen und glatt streichen. Die Form mit Frischhaltefolie abdecken und bei Raumtemperatur ca. 10 bis 20 Minuten gehen lassen. Währenddessen den Backofen auf 225°C vorheizen. Anschließend die Temperatur auf 200°C herunterstellen und das Brot ca. 1 Stunde auf dem mittleren Einschub backen. Klopfprobe machen (sollte hohl klingen) und das fertige Brot auf ein Abkühlgitter legen und auskühlen lassen.

Was hat sich denn konkret verändert?

Schumacher: Heute thematisieren wir das Essen stark in einer Form, die meiner Meinung nach sehr wirtschaftlich orientiert ist. Unsere Vorfahren lebten bis etwa Mitte des 19. Jahrhunderts von dem, was in ihrer Region angebaut wurde oder was sie selbst angebaut haben. Und das wurde frisch verzehrt – und eben nicht vorher industriell behandelt. Es ist zwar heute bei uns auch so, dass wir auf Regionalität achten. Aber was ist denn regional? Ist ein Salat aus Bayern noch regional? Ist Obst aus Spanien noch regional, weil Spanien in der EU ist? Unser Vorfahren hatten gar nicht die Möglichkeit, Lebensmittel von weither zu beziehen.

Wann gab es denn erstmals eine wissenschaftliche Annäherung an das Thema Ernährung?

Schumacher: Das kam mit der Industrialisierung. Zu derselben Zeit begann sich zaghafte unsere heutige Ernährungswissenschaft zu entwickeln. Man entdeckte, dass es Eiweiß, Fett und Kohlehydrate als Grundnährstoffe gibt. Die Kalorienlehre entstand. Aber erst zu Beginn des 20. Jahrhunderts hat man entdeckt, dass es auch Vitamine gibt.

Welche Auswirkungen hatte die Industrialisierung auf die Ernährung des Menschen?

Schumacher: Nun, die Industrialisierung führte zunehmend zu einer Verstädterung. Dadurch musste plötzlich eine größere und vor allem andere Lagerhaltung betrieben werden. Die Produkte mussten industriell so behandelt werden, dass sie lagerfähig wurden. Das hat für die Ernährung die ganz große Veränderung gebracht. Das war für die Menschen auf den ersten Blick toll, denn zum Beispiel wurde Zucker zu einem Alltagsprodukt, das gab es vorher nur für Reiche. Auch das reine weiße Mehl gab es vorher nur für Bessergestellte

Was bedeutete die Entdeckung der Vitamine für die Kalorienlehre?

Schumacher: Die Kalorienlehre, so, wie sie Mitte des 19. Jahrhunderts entstanden ist, war bei ihrer Entdeckung richtig und wichtig, aber seit der Entdeckung der Vitamine war eigentlich klar: Sie ist falsch. Denn wir vergessen dabei die Vitalstoffe. Wir vergessen nicht nur, dass die Vitamine wichtig sind, sondern dass eben auch die Lebendigkeit einer Nahrung von Bedeutung ist. Aus meiner Sicht ist diese Kalorienlehre schlichtweg falsch, weil sie die Ganzheitlichkeit der Lebensmittel nicht beachtet, sondern eben nur den Brennwert.

Wer auf dem Land aufgewachsen ist, wer noch die alten Tante-Emma-Läden kennt, der ist noch immer irritiert, wenn er in einen Supermarkt geht. Da ist doch ganz viel in den Regalen, was die Welt nicht braucht. Was ist denn da passiert?

Schumacher: Nun, diese industrielle Veränderung der Lebensmittel begünstigte die Entstehung von großen Unternehmen und Industrien wie die Zuckerindustrie und die Lebensmittelindustrie. Es gibt heute global arbeitende Unternehmen wie Unilever und Nestlé, die haben die einst vielen kleine Unternehmen geschluckt. Diesen Konzernen geht es nicht um eine gesunde Ernährung, denen geht es darum, Umsatz zu machen. Essen ist heute ein Politikum, ein gewaltiger Wirtschaftsfaktor. Der Dokumentarfilm »We feed the world« zeigt die Zusammenhänge zwischen Globalisierung und Ernährung erschreckend deutlich auf.

Worauf müssen Verbraucher, wenn sie einkaufen gehen, denn besonders achten?

Schumacher: Man muss dem Essen schon etwas Aufmerksamkeit schenken, denn wir wissen ja inzwischen, dass ein großer Teil der Krankheiten, die wir heute kennen, ernährungsbedingt sind. Früher gingen die Men-

TEIL 1 DER SERIE



Essen ist nicht alles – aber alle müssen essen. Was wird heutzutage auf den Tisch gebracht? Wir entscheiden, wovon wir leben wollen. In unserer Gesellschaft leiden wir keinen Mangel, haben eher die Qual der Wahl bei Nahrungsmitteln und Ernährungsstilen. Das Thema ist vielschichtig: Was ist uns unser Essen wert, wie wird es produziert und vertrieben, wie steht es um Ethik – und was bedeutet der Faktor Zeit? Ein paar Diskussionsanstöße.

VORSCHAU:

18. September: Vollwertig essen

Alle Serienteile finden Sie unter www.giessener-allgemeine.de, www.alsfelder-allgemeine.de oder www.wetterauer-zeitung.de

schen vor allem zum Arzt, weil sie sich verletzt oder Infektionen zugezogen hatten. Heute kommen die Patienten, weil sie an Herz-Kreislauf-Erkrankungen leiden, an Diabetes, Bluthochdruck oder rheumatischen Erkrankungen. Das sind oft Folgen einer jahrzehntelangen falschen Ernährung. Das Ganze hat immer auch einen wirtschaftlichen Hintergrund. Der Handel will verkaufen. Gesundheit spielt da keine Rolle. Ich möchte nicht missionieren, ich möchte die Menschen, die in Kursen oder zur Beratung zu mir kommen, informieren – und dabei die Zusammenhänge zwischen Nahrung und Gesundheit darlegen.

Das Thema Essen wird aktuell sehr gehypt, wird oft aber auch sehr fundamentalistisch betrachtet. Was treibt denn die Menschen dabei um?

Schumacher: Vielen Menschen ist bewusst, dass das industriell verarbeitete Essen der Gesundheit nicht förderlich ist. Alle wollen alt werden, aber dabei körperlich und geistig jung bleiben. Wir möchten gesund sein, fit und belastbar sein, eine straffe Haut haben. Wir wissen, dass wir mit einer gesunden Ernährung da viel erreichen können. Deshalb suchen wir nach etwas, was uns hilft. Auf die Kosten müssen die, die es sich leisten können, dabei nicht achten. Aber die teuren Produkte, die man Superfood nennt, gibt es auch regional und günstig, wie zum Beispiel Heidelbeeren, Brokkoli, Spinat, Grünkohl oder Leinsamen. Aber viele Menschen wollen etwas Neues, das Alte kann ja nicht gut sein.

Gibt es denn so etwas wie eine Grundregel für unser Essen?

Schumacher: Von dem Bakteriologen und Ernährungsexperten Prof. Werner Kollath stammt das von mir sehr gerne verwendete Zitat: »Lass die Nahrung so natürlich wie möglich.« Natürlich muss man Gemüse nicht immer so essen, wie es aus der Erde kommt. Aber man sollte Lebensmittel nicht isolieren und konservieren, sondern saisonal frisch zubereiten. Der Duft und der Geschmack frischer Lebensmittel sind doch Anreiz genug. Noch ein Tipp: Der Arzt und Ernährungspionier Dr. med. Max Otto Bruker hat gesagt: »Kauf nichts, wofür viel Werbung gemacht wird.« Wer das beachtet, ist schon ganz weit auf dem Weg zu einer gesunden Ernährung.

Fotos: Markus Mainka (Fotolia)/privat

Kinder werden weiter von Polizei gesucht

Schlangenbad (dpa/lhe). Die Suche nach den zwei vermissten Kindern in der Taunus-Gemeinde Schlangenbad ist am Montag weitergegangen. Der elfjährige Junge und seine ein Jahr jüngere Schwester waren am Samstagabend nicht nach Hause gekommen, die Mutter hatte daraufhin die Polizei eingeschaltet. Eine Polizeisprecherin sagte gestern, es werde in alle Richtungen ermittelt. »Es kann nicht ausgeschlossen werden, dass ein familiärer Hintergrund dahintersteckt.« Mutter und Vater der Kinder lebten getrennt voneinander.

Nun sollen unter anderem Nachbarn und auch noch einmal die Mutter befragt werden. Bei der Polizei seien einige Hinweise eingegangen, die nun geprüft würden, sagte die Sprecherin. Die Kinder sollen mit zwei Fahrrädern beim Spielen unterwegs gewesen sein.

Mathildenhöhe beantragt Status als UNESCO-Welterbe

Darmstadt (dpa/lhe). Darmstadt hat sich bei der UNESCO offiziell um die Aufnahme der Mathildenhöhe in die Liste des Welterbes der Menschheit beworben. Oberbürgermeister Jochen Partsch (Grüne) und Kunstminister Boris Rhein (CDU) unterschrieben gestern in Darmstadt ein entsprechendes Anschreiben, wie die Stadt mitteilte. »Wir sind zuversichtlich, dass das wissenschaftliche Fundament zum Nachweis der weltweiten Einzigartigkeit gegeben ist«, sagte Partsch.

Die Stadt hatte die Bewerbung bereits im Jahr 2006 auf den Weg gebracht. 2014 setzte die Kultusministerkonferenz die unter anderem für ihre Jugendstilbauten berühmte Künstlerkolonie auf die nationale Vorschlagsliste von Kultur- und Naturdenkmälern für das Welterbekomitee. Dieses entscheidet im Sommer 2020, ob die Mathildenhöhe auf die begehrte UNESCO-Liste kommt.

Bis 2035 mehr als 320 000 Pflegebedürftige in Hessen

Köln/Frankfurt (dpa/lhe). Hessen muss sich einer neuen Studie zufolge in den kommenden Jahren auf erheblich mehr Pflegebedürftige einstellen. Wie aus dem gestern vorgestellten Report des Instituts der deutschen Wirtschaft Köln (IW) hervorgeht, sind bis zum Jahr 2035 landesweit mehr als 320 000 Menschen auf Pflege angewiesen. Das sind gut 86 000 mehr als im Jahr 2015, was einer Zunahme von 36,8 Prozent innerhalb von 20 Jahren entspricht.

Nur in Bayern steigt die Zahl an Pflegebedürftigen der Prognose zufolge noch stärker als in Hessen (39,5 Prozent). Für ganz Deutschland sagen die Forscher eine Zunahme von 32,7 Prozent voraus. »Deshalb ist schon heute darüber nachzudenken, wie dieser Anstieg an Pflegefallzahlen bewältigt werden kann«, fordert das arbeitgebernahe Institut. Ausgangspunkt der Berechnung ist die Versorgung der Bevölkerung in den kommenden Jahrzehnten zu heutigen Bedingungen.

Straßenbaubehörde erörtert Kritik an Riederwaldtunnel

Frankfurt (dpa/lhe). In Frankfurt hat zu Wochenbeginn das Erörterungsverfahren zum recht umstrittenen Riederwaldtunnel begonnen. Die zuständige Straßenbaubehörde Hessen Mobil sprach dabei zunächst mit Behörden und Interessenvertretern über deren Kritik gegen die bestehenden Pläne, wie ein Sprecher des zuständigen Regierungspräsidiums Darmstadt sagte. Bis mindestens Donnerstag sollen noch fast 700 weitere Einwände von Bürgern und Anwohnern abgearbeitet werden.

Der 1100 Meter lange Tunnel soll die Lücke zwischen den Autobahnen 66 und 661 schließen. Seit 1985 gehört das Projekt zu den verkehrspolitischen Dauerbrennern. Mit dem Bau kann nach derzeitigem Stand frühestens Ende 2019 begonnen werden. Der Tunnel soll die Bewohner in den Stadtteilen Bornheim und Riederwald von Verkehrslärm entlasten. Dort stauen sich täglich rund 24 000 Autos und sorgen vor allem im Berufsverkehr für erhebliche Verkehrsbehinderungen und Lärm.

Störungen bei Bahn nach Oberleitungsschaden

Frankfurt (dpa/lhe). Am Frankfurter Hauptbahnhof hat gestern früh ein Oberleitungsschaden für Zugausfälle und Verspätungen gesorgt. Betroffen waren laut Rhein-Main-Verkehrsverbund die Linien S1, 2, 8, 9 sowie die Regionalzüge RE2 und RE70. Grund war laut RMV eine Oberleitungsstörung an der Nordseite des Hauptbahnhofs. Sie wurde gegen 7.30 Uhr gemeldet und war gegen 10 Uhr beendet. Bis zum Mittag kam es in der Folge zu weiteren Verspätungen.